

暑い夏はスパイス！

8月号

暑い夏がやってきました！汗をかく機会も多い季節ですね。

「汗をかくから．．．」と言って塩分を必要以上に多く摂取していませんか？
特に**高血圧症**の方は要注意です！



日本人の1日あたりの食塩摂取目標値は、
男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。
高血圧症の方の1日あたりの食塩摂取目標値は、
男女ともに6.0g未満です。
(日本人の食事摂取基準2025年版より)

一方で、日本人の1日あたりの食塩摂取量の平均は
男性 10.7 g、女性 9.1 g です。
(令和5年国民健康栄養調査より)

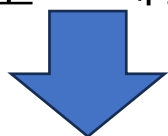
上記の通り、多くの人は普段から目標量よりも過剰に食塩を摂取しています！ですので多めに食塩を摂る必要はありません。

減塩には「**スパイス**」を活用しましょう！

例えばカレー（1人前）だと、

市販のカレールウを使用した場合

塩分量 約 4 g



－2g程度の減塩！

スパイスで作ったカレーの場合

塩分量 約 **2 g**



カレーに使用されるスパイスには、**カレー粉・クミン・コリアンダー**などがあります。
お好みに組み合わせて作ってみるのも良いですね♪

スパイスには**食欲増進・消化を助ける**作用などもあります。
食欲が減退する夏はスパイスでおいしく減塩しましょう！

